

COLORIAGE

Ces consignes doivent être impérativement transmises à tout nouvel utilisateur.

1 – Consignes de travail

Le travail doit se faire dans le silence.

Il est recommandé :

au début de la journée

avant un travail intellectuel

dans les moments de dépression ou d'excitation

avant les repas (anorexie, boulimie)

avant de s'endormir en cas d'insomnie.

Les dessins peuvent être agrandis ou diminués selon le temps dont on dispose.

On doit avoir à sa disposition une gamme variée

de couleurs (encres, crayons, feutres, pastels)

On choisit librement l'un ou l'autre des dessins centrés.

Les figures simples sont destinées aux plus jeunes,

mais les adultes peuvent les enrichir

à leur guise avant la mise en couleur.

On observe son état intérieur avant et après le travail.

Le coloriage se fait le plus souvent en plusieurs fois.

On doit terminer le mandala commencé

avant d'en choisir un autre.

Cette activité doit être une détente.

Elle ne doit jamais être obligatoire.